

Qingshan Liu
Qi Gong

Qingshan Liu

Qi Gong

Der chinesische Weg
für ein gesundes, langes Leben

südwest^o

Danksagung

Mein herzlicher Dank geht zuerst an meinen langjährigen treuen Qi-Gong-Freund Klaus Gürtner. Er hat die Formulierungen des ersten Entwurfs und die weiteren Änderungen Wort für Wort verbessert und handschriftlich niedergeschrieben. Herzlichen Dank auch meiner Kursteilnehmerin Christine Behle, die freiwillig die mühsame Tipparbeit übernommen hat und die saubere erste Rohfassung herstellte. Für die Fotoaufnahmen bedanke ich mich herzlich bei Alexander Gall, Carolin Hahnemann, Claudia Zoch, Qingmei Liu.

Mein weiteres Dankeschön geht an die Personen, die meine Rohfassung Korrektur gelesen haben. Dies sind u.a. Professor Dr. Paul Unschuld, Lehrstuhl für die Geschichte der Medizin an der LMU München und Dr. med. B. Ostermayr, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Naturverfahren in München-Harlaching.

Für die ausführlichen Beratungen und Vorschläge bedanke ich mich bei meinen Freunden, u. a. Dr. med. Heribert Hermannstaller und Dr. med. Horst Mehmel, Orthopädie, sowie Bernd Roßmüller, Arzt, Annette Schräg, Ärztin, und Rudi Pihusch, Arzt. Für die wichtige Mitarbeit an der Endkorrektur möchte ich besonders Caroline Schmauser danken.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete und FSC®-zertifizierte Papier *Amber Graphic* liefert Arctic Paper, Kostrzy, Polen.

© 2010 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Umschlaggestaltung und Konzeption: R.M.E. Eschlbeck / Kreuzer / Botzenhardt unter Verwendung eines Motivs von © gettyimages/IMAGEMORE/RF
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN: 978-3-517-08664-4

45450261X817 2635 4453 6271

Inhalt

Interview mit Großmeister Qingshan Liu	8
1. Qi und Qi Gong – eine Einführung	11
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und westliche Schulmedizin	11
Was ist Qi?	14
Haben wir schon Qi erfahren?	15
Was ist Qi Gong?	16
Eigenschaften des Qi	17
Wo existiert das Qi?	17
Die Meridiane (Jing Luo)	18
Qi-Zentren (Dan Tian)	20
Qi, Gesundheit und Krankheit	21
Die zwei Hauptarten des Qi	21
Die fünf physiologischen Funktionen des Qi	22
Qi, Körper und Psyche	24
Geschichte und Schulen des Qi Gong	26
2. Die Grundlagen des Qi Gong	29
Das Qi-Gong-Prinzip	29
Weitere grundlegende Bestandteile des Qi Gong	32
<i>Vorbereitungsübungen</i>	32
<i>Abschlußübungen</i>	32
<i>Selbsteilmassage</i>	33
<i>Notwendige Kenntnisse für die Qi-Gong-Praxis</i>	33
<i>Gesunde Lebensweise</i>	33
3. Die Praxis des Qi Gong	35
a) PRAKTISCHE KENNTNISSE	35
Wann sollte man üben?	35
Wann sollte man nicht üben?	37
Wo sollte man üben?	38
Welche Kleidung sollte man beim Üben tragen?	39

Darf man vor der Übung essen und trinken?	40
Wie lange sollte man jedesmal Qi Gong üben?	40
Wie lange hält die Wirkung einer Qi-Gong-Übung an?	41
b) QI-GONG-ÜBUNGEN	43
Stehübung	43
Abschlußübungen	46
Qi-Gong-Harmonie in 18 Figuren	50
<i>Einführung</i>	50
<i>Heilerfolge</i>	50
<i>Beschreibung der 18 Figuren</i>	53
1. Figur: Wecken des Qi	54
2. Figur: Öffnen und Erweitern des Brustkorbs	56
3. Figur: Einen Regenbogen bewegen	58
4. Figur: Die Wolken auseinanderschieben	60
5. Figur: Rollen der Arme	62
6. Figur: Rudern auf einem ruhigen See	66
7. Figur: Mit einer Hand die Sonne heben	70
8. Figur: Kopfdrehen und den Mond anschauen	72
9. Figur: Oberkörper drehen, Handfläche schieben	74
10. Figur: Wolkenhände in Reiterhaltung	76
11. Figur: Auf den Meeresgrund greifen, zum Himmel schauen	78
12. Figur: Wellen bewegen	82
13. Figur: Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus	84
14. Figur: Die Faust stoßen und den Arm strecken	86
15. Figur: Fliegen wie ein Adler (oder eine Wildgans)	88
16. Figur: Wie eine Windmühle kreisen	90
17. Figur: Mit einem Ball spielen wie ein Kind	92
18. Figur: Beruhigen des Qi	94
Die 8 Figuren für den Alltag	96
<i>Einführung</i>	96
<i>Beschreibung der 8 Figuren</i>	98
Figur 1: Bewegung der oberen Extremitäten	98
Figur 2: Bewegung des Fauststoßens	100
Figur 3: Erweitern des Brustkorbs	104
Figur 4: Schwingen der Beine	106
Figur 5: Neigen des Oberkörpers	108

Figur 6: Drehen des Oberkörpers	110
Figur 7: Bewegung der Bauch- und Rückenmuskulatur	112
Figur 8: Springende Bewegung	114
Der Qi-Harmonizer	116
c) HINWEISE FÜR EINE GESUNDE LEBENSWEISE	118
4. Fragen zur Qi-Gong-Praxis	121
<i>Wie schaffe ich es, bei der Übung an nichts zu denken?</i>	121
<i>Soll ich mit offenen oder geschlossenen Augen üben?</i>	122
<i>Wie geht das Tiefatmen vor sich?</i>	122
<i>Warum sollen manche Übungen von Frauen und Männern seitenunterschiedlich durchgeführt werden?</i>	123
<i>Was soll ich tun, wenn bei der Stehübung die Beine zittern oder die Knie schmerzen?</i>	123
<i>Kann ich durch Dehnungen im Brustbereich dort Verspannungen lösen?</i>	124
<i>Was kann ich gegen Schmerzen im Bereich der Schulterblätter tun?</i>	125
<i>Was soll ich tun, wenn sich beim Üben sehr viel Speichel sammelt?</i>	125
<i>Warum muß ich beim Qi Gong so häufig gähnen? Macht es müde?</i>	126
<i>Ist es gefährlich, wenn ich beim Üben fremdartige Zustände erlebe?</i>	127
<i>Darf man Übungen aus verschiedenen Schulen hintereinander praktizieren?</i>	127
5. Für Fortgeschrittene	129
Die heilenden Laute	129
Einführung in die Theorie der fünf Wandlungsphasen (oder Elemente)	131
Einführung in das Meridiansystem	134
Yin – Yang	153
Verzeichnis der zitierten Bücher	154
Über den Autor	155

Interview mit Großmeister Qingshan Liu

(Antworten auf häufig gestellte Fragen)

Sind alle Qi-Gong-Übungen gleich effektiv? Worin liegen die Unterschiede zwischen Ihren Authentischen Medizinischen Qi-Gong-Übungen und anderen Qi-Gong-Übungen?

Bezüglich Erlernbarkeit und Wirkungsintensität sind die Qi-Gong-Übungen sehr unterschiedlich zu bewerten. Es gibt Übungen, die sich in ein paar Minuten erlernen lassen, für andere dagegen braucht man jahrelang Zeit. Manche Übungen können im Krankheitszustand eingesetzt werden, andere wiederum eignen sich als tägliche Übung nur für gesunde und kräftige Menschen. Das bekannte Taiji Quan z. B. ist eine wunderbare Übungsreihe, die als eine der Kung-Fu Übungen außerordentlich kräftigend und entspannend wirkt. Allerdings werden Jahre benötigt, um die Bewegungsabfolgen zu erlernen sowie auswendig und richtig zu beherrschen.

Für meine Schüler an der Münchener Qi-Gong-Akademie (MQA) habe ich nur die leicht erlernbaren, dennoch sehr wirkungsvollen Übungen ausgewählt. Meistens sind diese Übungen in ein paar Minuten bis zu ein paar Stunden zu erlernen. So können sie sofort ihre heilende Wirkung entfalten und zu intensiver Gesundheit führen. Gerade dadurch qualifizieren sie sich zu therapeutisch einsetzbaren bzw. Medizinischen Qi-Gong-Übungen.

Können die von Ihnen ausgewählten Medizinischen Qi-Gong-Übungen auch von gesunden Menschen zur Vorbeugung, Entspannung und zum Stressabbau eingesetzt werden?

Ja, wie Sie wissen, ist Qi-Gong ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die TCM wirkt nicht etwa deswegen positiv auf unsere Gesundheit, weil sie Krankheiten »bekämpft«, sondern die Harmonie und Ordnung wieder herstellt. Sie beseitigt die eigentliche Ursache der Krankheit, nämlich die »Qi- Unordnung«. Aus diesem Grunde wirkt sie immer zugleich vorbeugend und heilend. Darin liegt ein wesentlicher Unterschied zur westlichen Schulmedizin. Die westliche Medizin führt die Therapie, also Krankheits- und Symptombekämpfung und die Vorbeugung, also z. B. Impfung, in unterschiedlichen Formen durch. Die Authentischen Medizinischen Qi-Gong-Übungen dagegen aktivieren unsere eigene Regenerationskraft und geben dem Körper eine Chance, sich selbst zu heilen. Deswegen können sogar Krankheiten, die von westlichen Schulmedizinern für unheilbar erklärt wurden, durch die Übungen verschwinden. Solche Fälle sind uns während der Qi-Gong- Kur/Ausbildung mehrfach bekannt geworden.

Ihre Qi-Gong-Kur/Lehrerausbildung ist seit mehr als zehn Jahren im deutschsprachigen Raum sehr gut angekommen und empfohlen worden. Die Krankenkassen erkennen sie an. Was zeichnet die Qi-Gong-Methode der MQA, bzw. das von Ihnen entwickelte Unterrichtskonzept im Besonderen aus?

Ich bin der Meinung, ein Qi-Gong-Lehrer muss die heilenden Wirkungen der Übungen an sich selbst erfahren haben oder sich sogar selbst geheilt haben, bevor er Qi-Gong

unterrichtet. Deswegen muss die Ausbildung gleichzeitig für effektive Gesundung geeignet sein. Um auch ernsthafte Krankheiten zu beseitigen, bedarf es einer ordentlichen Ausbildung. Zu einer solchen Ausbildung gehören außer den Übungsbewegungen und Feinheiten auch unbedingt die jahrtausendlang geheim gehaltenen Tipps und Hinweise, die allein durch Beobachtung nicht zu erfahren bzw. zu verstehen, aber unentbehrlich für die Wirkungsentfaltung sind. Deswegen habe ich mich entschlossen, diesen Kulturschatz an meine Schüler weiter zu geben. Ich bin wohl einer der wenigen Meister in der heutigen Zeit, die imstande und willig sind, solche jahrtausendealte Geheimtechniken für das allgemeine Gesundheitswesen preiszugeben.

Glücklicherweise können die MQA-Schüler, die ich, wie nach alter Tradition üblich, auswähle, in diese Geheimtechniken eingeweiht werden. Sie sollen willig und bereit sein, für sich zu üben und sich für die Verbreitung dieses alten chinesischen Kulturschatzes einzusetzen. Durch unsere gemeinsamen Bemühungen wird es eines Tages gelingen, dass das Wesen des Qi-Gong von der Welt richtig erkannt und verstanden wird.

Qi-Gong ist nicht eine Gymnastik nach chinesischer Art. Vielmehr hat es tiefere Bedeutung, verborgene Weisheit und Philosophie. Deswegen geben uns sein »Schein und Sein«, sein erscheinender Ausdruck und sein inneres Wesen also, unendliche Möglichkeiten, um immer wieder Neues und Tieferes zu entdecken und zu begreifen. Nur so ist es möglich, dass sich Menschen mit den unterschiedlichsten Erkrankungen durch diese Ausbildung in kürzester Zeit gesund üben und sich durch die Abschlussprüfung schließlich zum Qi-Gong-Lehrer qualifizieren können. Es handelt sich um eine Ausbildung wie keine andere.

Wer kann an Ihrer Qi-Gong-Kur/Ausbildung teilnehmen?

Es sind Ärzte und andere Heilberufler, Topmanager, Firmeninhaber, Prominente, Ingenieure, Anwälte, Beamte, auch Studenten, Sekretärinnen, Hausfrauen, Rentner, Schüler, eigentlich Menschen, die aus allen Berufsgruppen und Gesellschaftsschichten zu uns kommen, kurz gesagt, Menschen, die für ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität Positives tun wollen.

Haben Sie auch gute Erfahrungen mit Teilnehmern, die unter hartnäckigen Krankheiten leiden?

Ja. Nachdem die Geheimtechniken erlernt worden sind, können ein- und dieselben Übungen mit mehr und tieferem Inhalt ausgeführt werden und damit besser auf die Gesundheit und den Heilungsprozess wirken, so dass sogar schwer- bis unheilbar eingestufte Erkrankungen durch das Üben verschwinden. Ob man übt, ist wichtig, wie man übt, ist viel wichtiger, sogar entscheidend!

Ich erzähle Ihnen ein Beispiel: Eine Physiotherapeutin, damals ca. 43 Jahre alt, war fast ein halbes Jahr lang arbeitsunfähig. Der Amtsarzt bescheinigte ihr schließlich die Frühverrentung, da sie infolge von schwerer Psoriasis und entsprechenden Folgerkrankungen unheilbar krank schien.

Mit Krücken, Tabletten und ein wenig Zweifel, vielleicht aber auch ein bisschen Hoffnung kam sie zur ersten Ausbildungswoche. Zu Beginn konnte sie dem Unterricht von

7.00 Uhr morgens bis abends 21.00 Uhr nur mühsam und mit Pausen folgen. Nach drei Tagen jedoch war sie bereits in der Lage, die Schmerztabletten abzusetzen, und nach fünf Tagen konnte sie das Unterrichtspensum durchhalten wie alle anderen Teilnehmer. Nach dieser ersten Ausbildungswoche kam sie nach Hause, die Krücken auf der Schulter!

Eineinhalb Monate später schrieb sie mir, dass sie wieder vier Stunden lang mit der Familie wandern könne und auch wieder zur Arbeit ginge. Seitdem gehört ihre jahrelange Erkrankung der Vergangenheit an. Am Ende der Ausbildung qualifizierte sie sich zur Qi-Gong-Lehrerin. Seit mehreren Jahren ist sie nun schon als Qi-Gong-Lehrerin tätig und vermittelt Qi-Gong an die Patienten ihres Krankenhauses in Norddeutschland. Schauen Sie, deshalb muss eine Qi-Gong-Ausbildung wie eine Gesundungskur wirken, und umgekehrt kann eine solche Kur auch nur durch eine gute Ausbildung verwirklicht werden! Beides ist Eins und keins darf fehlen!

Wie äußern sich die von Ihnen ausgebildeten Qi-Gong-Lehrer? Sind sie glücklich, dass sie so eine anspruchsvolle Ausbildung durchgemacht haben? Waren die Teilnehmer von der anspruchsvollen Abschlussprüfung nicht eher abgeschreckt?

Die fertigen Qi-Gong-Lehrer sind so froh, dass sie diesen anspruchsvollen Weg gegangen sind. Sie berichten, dass sie sich selbstsicher fühlen vor ihren Schülern, gut in der Lage sind, die Fragen der Schüler zu beantworten, die Feinheiten der Übungen zu erklären und Übungsfehler zu entdecken. Dies ist immer wieder Bestätigung für mich, dass während der Ausbildungszeit alles gut vorbereitet wurde. Darüber hinaus sind sie auch sehr stolz darauf, dass sie die in der Tat nicht einfache Prüfung, schriftlich wie praktisch, mit mehr als achtzig Prozent Erfolgsquote bestanden haben. Nur so können sie kompromisslos »Spitzen-Qi-Gong-Lehrer« unter ihren Kollegen sein. Teilnehmer, die krank waren, sind einfach sehr glücklich darüber, dass sie sich gesund geübt haben! Für sie bedeutet dies den besten Gewinn ihres Lebens. Manche haben sogar auch die Qualifikation zum Qi-Gong-Lehrer erreicht. Jeder ist bei der Ausbildung/Kur ein Gewinner!

Zum Schluss noch eine letzte Frage: Würden Sie uns ein konkretes Beispiel dafür geben, wie ein gesunder oder nur gestresster berufstätiger Mensch von Ihrem Angebot profitiert?

Gerne. Ein Firmeninhaber sagte am Ende der ersten Ausbildungswoche vor der Gruppe: »Als ich gehört habe, dass in der Ausbildungswoche mehr als achtzig Unterrichtsstunden abgehalten werden, dachte ich, ich würde am Ende einer solchen Woche matt und fertig sein. Aber jetzt fühle ich mich besser als nach vier Wochen Urlaub! Ich bin wieder aufgebaut und werde mit all meinem Stress gut fertig.«

Man fühlt sich ausgeglichen, besser konzentriert, wacher, gelassener und stark. Man schläft besser und kann schneller zur Ruhe kommen. Somit gewinnt man viel mehr Lebensqualität und Lebensfreude, lächelnde Gesichter und eine schönere Welt ...

1. Qi und Qi Gong – eine Einführung

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und westliche Schulmedizin

Qi Gong (sprich: Tshi Gung), die aus China kommende Methode für ein gesundes, langes Leben, beruht auf uraltem Wissen. Beginnen wir damit, die Traditionelle Chinesische Medizin mit der westlichen Schulmedizin zu vergleichen, um Qi Gong kennenzulernen.

Die westliche Schulmedizin baut auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen auf. Sie zieht die Forschungsergebnisse der Biologie heran, um festzustellen, wie Lebewesen entstehen, welche Formen sie annehmen und wie sie ihre Lebensfunktionen steuern. In der Anatomie zerteilt sie den menschlichen Körper so, daß seine Strukturen getrennt sichtbar werden, und versucht, diese systematisch zu erfassen. Die Physiologie hilft festzustellen, wie diese anatomischen Strukturen funktionieren und welche Bedeutung sie für das Leben haben. Chemische Prozesse werden unter Anwendung der Chemie analysiert, in der Pathologie werden Krankheitsprozesse anhand von Gewebs- und Organveränderungen analysiert.

Durch Zuhilfenahme all dieser einzelnen Wissenschaften differenziert die Schulmedizin zwischen normalen und krankhaften biologischen Funktionen. Sie sieht als Ursache der Krankheit einen gestörten Funktionsablauf einzelner Organsysteme. Mit Hilfe verschiedener Disziplinen wie Innere Medizin oder Chirurgie behandelt sie die Erkrankungen durch Beeinflussung dieser gestörten Funktionsabläufe und bedient sich dabei auch der Pharmakologie, der Lehre von den Arzneimitteln.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) baut nicht auf dieser Art von Anatomie oder Physiologie auf, sondern beruht auf der Beobachtung von Körperreaktionen und der Interpretation von Körpererfahrungen. Sie kennt zwar auch die Hauptstrukturen der Anatomie wie Magen, Leber usw., aber betrachtet sie nicht auf histologischer und zytologischer Ebene. Chirurgie und Innere Medizin sind der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannt; sie gebraucht sie jedoch in einem ganz anderen Sinne. Sie interessiert sich überhaupt nicht für Chemie, sondern für etwas, was in der Schulmedizin kein Thema ist: das *Qi* (die Lebensenergie, Lebenskraft), von dem in diesem Buch die Rede ist. Kurz gesagt, das Qi und seine



Liu Qingshan

Qi Gong

Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 17,7x23,6

ISBN: 978-3-517-08664-4

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2010

Qi Gong für mehr Leistungsfähigkeit und innere Harmonisierung

Qi Gong aktiviert sehr wirkungsvoll die Lebensenergie und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Qingshan Liu, chinesischer Arzt und renommierter Qi Gong-Experte, bietet leicht verständliches, authentisches Wissen. In seiner umfassenden Einführung in Theorie und Praxis des Qi Gong gibt er klare Anleitungen zum Erlernen der Techniken. Auf über 300 Abbildungen wird die Abfolge der Übungen Schritt-für-Schritt dargestellt und der spezifische Nutzen für die Gesundheit erklärt. Qi Gong nach Qingshan Liu bringt mehr körperliche, und geistige Flexibilität, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, weil eine intensive Harmonisierung stattfindet.